

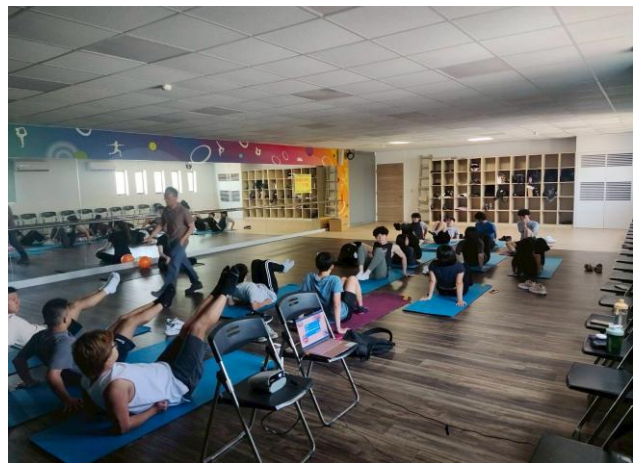
台北海洋科技大學 衛生保健組

活動成果報告

活動名稱	114 年度大專校院推動健康促進學校實施計畫~麥胖躍動 150 系列活動
活動型態	☐ 競賽 ☐ 成果發表 ☐ 專題講座 ☐ 校外參訪 ☐ 研習 ☐ 研討會 ☐ 教學觀摩 ☐ 座談會 ☒ 其他:活動成果報告
活動時間	114 年 5 月 6 日~114 年 5 月 27 日 15:00-16:00
活動地點	士林校區體育館 2 樓律動教室
承辦教師	洪玉芳校護
合作單位	中華民國有氧體能協會陳韻宇運動師 啟新診所個管師
活動內容	一、本活動之目的，為推動享塑健康活力再現校園，規劃有趣又有健康活力的校園運動，有助於全校師生建立動態的生活習慣與健康行為之養成。 二、活動內容：中華民國有氧體能協會陳韻宇運動師、啟新診所個管師現場協助指導。 三、透過皮拉提斯運動重視科學方法，遵循以下 6 大原則「控制、核心、呼吸、專注、精確、流暢」，現場協助指導動作。 控制（Control）：有意識地控制身體各部位的骨骼、肌肉和筋絡，達成訓練效果。 核心（Centering）：主要指腹部肌群，透過強化核心來穩定骨盆，維持身體平衡。 呼吸（Breathing）：運用正確的側胸式呼吸法，加長和加深吐氣，建立深層核心。 專注（Concentration）：集中注意力在每個動作細節，隨時調整動作姿勢。 精確（Precision）：維持動作的準確度，達到訓練目標。 流暢（Flow）：保持動作的流暢度，肌肉不應過度緊繃，關節要靈敏。 透過這 6 大原則，皮拉提斯教導身體如何控制肌肉、穩定核心、專注感受和呼吸，並將核心力量帶到全身。 四、參加人次:合計 191 人
活動花絮	



第一場



第一場



第二場



第二場



第三場



第三場



第四場



第四場



第五場



第五場



第六場



● 領取獎勵品

第六場



● 領取獎勵品